

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
дополнительного образования

Курагина / Курагина К.А.

«29» декабря 2022 г.

№ 03-04-2022-0613-1064

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины (модуля)  
**«Тренер-преподаватель»**

дополнительной профессиональной программы –  
программы повышения квалификации  
**«Тренер-преподаватель»**

Киров, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями  
дополнительной профессиональной программы «Тренер-преподаватель»

Рабочая программа разработана: Анфилатова Ольга Викторовна,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и  
адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВятГУ»

© Вятский государственный университет, 2023

© Анфилатова Ольга Викторовна, 2023

# 1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## 1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Тренер-преподаватель» определяется тем, что является программой повышения квалификации тренеров-преподавателей спортивных учреждений. Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает необходимость актуализации знаний методического и прикладного характера при подготовке спортсменов. В условиях глобальной конкуренции требует усиления практической направленности образования во всех сферах, в том числе и в области физической культуры и спорта, что означает повышение требований к профессиональному образованию.

Она имеет межпредметные связи с анатомией, теорией и методикой физической культуры и спорта, основами научно-методической деятельности, основами спортивной тренировки, физиологией физического воспитания и спорта, гигиеной физического воспитания и спорта.

### Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Повышение уровня компетентности слушателей в вопросах совершенствования учебно-тренировочного процесса в спортивных учреждениях и учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности
Задачи учебной дисциплины	Показать место дисциплины «Тренер-преподаватель» в подготовке тренеров-преподавателей по видам спорта с целью совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов. Осветить вклад современных методик спортивной подготовки. Дать представление об особенностях организации работы тренера-преподавателя. Проанализировать современные тенденции в развитии детско-юношеского, любительского и профессионального спорта. Познакомить с инновационными методиками спортивной подготовки, с видами контроля подготовки спортсменов. Развить навыки самостоятельной работы с различными источниками по навыкам самостоятельной работы с различными источниками по инновационно-экспериментальной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Способствовать воспитанию у слушателей творческого

подхода к формированию программы спортивной подготовки по видам спорта.

-;

### Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Тренерская	ПК 1 - способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Выявлять проблемы в организации спортивной работы, предлагать мероприятия по совершенствованию подготовки; внедрять современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; разрабатывать комплексные программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе	Уметь проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена - участника спортивных соревнований; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

				спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международным и антидопинговым и организациями)
ПК 2- Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учётом медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку	Пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности и обучающихся; проводить обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства	Проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований, пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.	Методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства по виду спорта; содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях.	

**1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)**  
**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость), час	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия		
Очно-заочная с применением ДОТ	70	36	18	18	34	зачет

**Тематический план**

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	
1.	Общая теория и методика физической культуры и спорта	2	2	4
2.	Основы тренерского мастерства	2	2	4
3.	Экспериментальная и исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта		2	2
4.	Мониторинг морфофункциональных показателей в спорте	2	2	3
5.	Основы спортивного питания	2		2
6.	Возрастные особенности развития двигательных качеств	2		2
7.	Организация психологической подготовки спортсменов	2	2	3
8.	Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим		2	2
9.	Спортивный массаж		2	2
10.	Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	2		2
11.	Антидопинговые мероприятия и контроль	2	2	4
12.	Организация врачебно-педагогического контроля	2	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>

**Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций**

Разделы / темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		ПК-1	ПК-2	общее количество компетенций
Общая теория и методика физической культуры и спорта	8	+	+	2
Основы тренерского мастерства	8	+	+	2
Экспериментальная и исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта	4		+	1
Мониторинг морфофункциональных показателей в спорте	7	+	+	2
Основы спортивного питания	4	+		1
Возрастные особенности развития двигательных качеств	4	+		1
Организация психологической подготовки спортсменов	7	+	+	2
Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим	4	+		1
Спортивный массаж	4		+	1
Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	4	+	+	2
Антидопинговые мероприятия и контроль	8	+	+	2
Организация врачебно-педагогического контроля	8	+	+	2
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>			

**Краткое содержание учебной дисциплины:**

**Тема 1. «Общая теория и методика физической культуры и спорта»**  
 Составные элементы физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Средства физической культуры. Методы овладения или приобретения знаний. Методы формирования двигательных умений и

навыков. Принципы физической культуры. Структура процесса обучения или процесс обучения двигательным действиям и формирование двигательных умений и навыков. Компоненты обучения двигательному действию. Дозирование физических нагрузок.

### **Тема 2. «Основы тренерского мастерства»**

Тренер: составляющие профессии. Профессиональные знания тренера. Воспитательная роль тренера. О творчестве тренера. О культуре наставника. Артистизм в тренерской профессии. О чувстве собственного достоинства тренера. Самонаблюдение, самоанализ и самоуважение. Профессия «тренер» высшая нервная деятельность. Общение – сложный процесс в тренерской профессии. Интеллектуальная форма тренера. Пунктуальность наставника. Беседа – дело серьезное. Юмор в тренерской работе. Черная полоса невезений. Взаимоотношения тренера с начальством. Поведение наставника во время испытательного срока. Как заставить спортсменов по-настоящему тренироваться. Ложные и настоящий тренерский авторитет. Тренерское мастерство. Стиль работы тренера. Научная организация труда (НОТ) тренера. Научно-методическая работа тренера. Тренерские ситуации.

### **Тема 3. «Экспериментальная и исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта»**

Анализ учебников, учебных пособий, учебно-методических пособий, научно-методических, исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта, их характеристика. Методические рекомендации по написанию научной статьи по проблемам физической культуры и спорта. Постановка проблематики. Области применения.

Организация экспериментальной работы. Эксперимент как строго направленная и контролируемая педагогическая деятельность по созданию и апробированию новых технологий спортивной тренировки, воспитания и развития детей.

Практическое освоение методов экспериментальной и исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

### **Тема 4. «Мониторинг морфофункциональных показателей в спорте»**

Мониторинг: общие представления, принципы, этапы, значение. Виды мониторинга

Блоки и этапы мониторинга. Адаптация, ее виды, Преадаптация, дезадаптация. Адаптации к мышечным нагрузкам. Цена адаптации. Факторы адаптации. Стресс как форма адаптации. Характеристика фаз стресса.

Мониторинг морфологических показателей. Измерения тела.

Правила проведения измерений. Соматоскопия, ее значение. Биоимпедансный анализ состав тела в спорте и спортивной медицине. Изменения состава тела в разные фазы тренировочного процесса. Мониторинг функциональных показателей.



Мониторинг показателей сердечно-сосудистой системы. Нормативные значения ЧСС, АД, Определение тренировочных зон по пульсометрии. ТонOMETRY. Синдром «белого халата» у детей». Мониторинг внешнего дыхания: спирометрия, спирография, гипоксические пробы.

#### **Тема 5. «Основы спортивного питания»**

Значение питания, основные его принципы и критерии рационализации. Характеристика основных его компонентов (белки, липиды, углеводы, воды и минеральные вещества). Особенности питания при занятиях игровыми, силовыми, циклическими и сложно-координированными видами.

#### **Тема 6. «Возрастные особенности развития двигательных качеств»**

Возрастные особенности развития двигательных качеств (силы, скорость, выносливость, координация и гибкость) и мышечной работоспособности. Их сенситивные и критические периоды развития, гендерные особенности, лимитирующие факторы.

#### **Тема 7. «Организация психологической подготовки спортсменов»**

Основные вопросы психологической подготовки. Виды психологической подготовки, их характеристика. Методы и средства психологической подготовки спортсмена. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.

#### **Тема 8. «Неотложные состояния и доврачебная помощь пострадавшим»**

Принципы оказания первой помощи, их последовательность. Правила транспортировки пострадавшего (больного). Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения сердечно-легочной реанимации. Особенности проведения реанимации у детей.

#### **Тема 9. «Спортивный массаж»**

Понятие спортивного массажа. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов спортивного массажа. Показания и противопоказания к массажу. Методика проведения спортивного массажа. Особенности выполнения спортивного массажа в различных видах спорта. Методика проведения массажа при различных заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Основы спортивного массажа. Особенности проведения спортивного массажа в различных видах спорта.

## **Тема 10. «Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта»**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Современное законодательство российской федерации о физической культуре и спорте. Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта.

## **Тема 11. «Антидопинговые мероприятия и контроль»**

Историческая справка о применении запрещенных препаратов атлетами в различных видах спорта. Определение «Допинг» его юридическое, социальное, медико-биологическое значение. Классификация запрещенных препаратов. Порядок осуществления антидопингового контроля в различных видах спорта.

## **Тема 12. «Организация врачебно-педагогического контроля»**

Организация врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Порядок и правила проведения врачебно-педагогического контроля в период проведения занятий, тренировок и соревнований. Допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям. Алгоритм действий тренера в случае возникновения неотложного состояния у спортсменов в период проведения тренировки или соревнования.

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Методические рекомендации для преподавателя**

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### **2.2. Методические указания для слушателей**

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения

обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения

практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Основная литература

1. Безруких, М. М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебн. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Безруких, М. М. и др. Хрестоматия по возрастной физиологии: Учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студ-ентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физическая культура / Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 326 с.
4. Дёшин, Р.Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине. Справочник / Р. Г. Дёшин. – М. : Спорт, 2016. –140 с.
5. Егорова М.А. Функциональные пробы. Учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля»/ ФГБОУ СПО «БГУОР».- Брянск, 2013. – 48 с
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в фи-зической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. обра-зования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., пере- раб. – М. : Изда-тель-ский центр «Академия», 2013. – 288 с.
7. Жуйков, А. Е. Основы спортивной медицины. Лабораторный прак-тикум [Текст] : учеб. пособие / А. Е. Жуйков. – Ухта, УГТУ, 2015. – 87 с.
8. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учеб. для студ. ву-зов / Г. А. Макарова. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 480 с.
9. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. – М. : Человек, 2015. – 184 с.
10. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 431 с.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
12. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению 050100 Пед. образование (квалификация «бакалавр») / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – М. : Академия, 2012. – 192 с.
13. Платонов, В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.
14. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийско-го резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

15. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов /А. В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.– 576 с.
16. Сонькин, В. Д. Теоретические основы физиологии развития /В. Д. Сонькин // Новые исследования. – 2004. - № 1 – 2. – С. 360.
17. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. – М.: Человек, 2013. – 328 с.
18. Ткаченко, Б. И. Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б. И. Ткаченко. – СПб.; Архангельск: Издательский центр Северного гос-ударственного медицинского университета, 2001. – 728 с.
19. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.:Академия, 2009. – 480 с.
20. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М.: Терра – Спорт, 2003. – 176 с.

#### Дополнительная литература

1. Газенко, О. Г. Словарь физиологических терминов / Под ред. О. Г. Газенко. – М.: Наука, 1987. – 446 с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебник для ин-ститутов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб-ник [текст] / под ред. Ю.Ф. Курамина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
4. Лытаев, С. А. Основы медицинских знаний [Текст]: учеб.пособие для студ. вузов / С. А. Лытаев, А. П. Пуговкин. – М.: Академия, 2011. – 272 с.
5. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпий-ском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Сапин, М. Р. и др. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб пособие для студ. сред. пед. учеб. за-ведений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издатель-ский центр «Академия», 2004. – 448 с.
7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
8. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике фи-зического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 144 с.

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы

## Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

### Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Практика, лекция, семинар	Учебная аудитория.
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

### Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным
Ноутбук (персональный компьютер)

### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7	Операционная система	ООО "Рубикон"

	Professional and Professional K		
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

#### **4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

*Формы ТКУ:*

- собеседование;
- коллоквиум;
- тест.

*Формы самостоятельной работы:*

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

#### **5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ**

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).



Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

### **Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

#### **Перечень примерных тестовых вопросов к зачету**

1. Дать определения основным понятиям ТМФВ.
2. Перечислите задачи физической культуры в зависимости от характера физкультурной деятельности.
3. Перечислите общие и специфические принципы системы физической культуры.
4. Дайте характеристику средствам обучения.
5. Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях.
6. Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера.
7. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера.
8. Актерское мастерство в работе тренера-преподавателя.
9. Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера.
10. Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки.
11. Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности.
12. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
13. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
14. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации.
15. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды, приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
16. Психологическая подготовка спортсмена. Задачи, средства и методы совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
17. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
18. Значение психофизических особенностей при оценке и прогнозировании спортивных способностей к обучению юных спортсменов.

19. Как изменяется с возрастом физическая работоспособность?
20. Каковы причины изменений физической работоспособности на разных этапах онтогенеза?
21. Что такое двигательные качества?
22. Какие факторы и механизмы определяют развитие двигательных качеств?
23. Какие факторы относят к «факторам риска» развития двигательных качеств?
24. Дайте определение допинга.
25. Перечислите основные группы препаратов, которые запрещены WADA.
26. Каковы медико-биологические последствия приема запрещенных препаратов для спортсменов.
27. Каков порядок осуществления антидопингового контроля на современном этапе.
28. Как Вы относитесь к решениям антидопинговой комиссии WADA по отношению к российским спортсменам.
29. Перечислите основные педагогические средства реабилитации.
30. Дайте краткую характеристику медико-биологических средств реабилитации.
31. Какие психологические средства использует тренер при подготовке спортсменов и их успешном выступлении на соревнованиях.
32. Нужна ли фармакологическая поддержка спортсменов.
33. Какова роль врачебно-педагогического наблюдения в период тренировок и соревнований?
34. Какие методы врачебно-педагогических наблюдений Вы знаете?
35. Кто проводит врачебно-педагогические наблюдения в период тренировок и соревнований.
36. Как осуществляется допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям?
37. Порядок действия тренера в случае возникновения неотложного состояния у спортсмена.
38. Каковы особенности питания спортсменов?
39. Правильное питание – один из важнейших способов обеспечения работоспособности спортсмена.
40. Питание в соответствии с особенностями вида спорта.
41. Проблемная ситуация и проблема исследования.
42. Выбор темы исследования.
43. Цель и задачи исследований, требования к их постановке.
44. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.
45. Методика сбора и изучения специальной литературы.
46. Тестирование в исследованиях по физической культуре.
47. Методика проведения педагогического эксперимента.
48. Понятие спортивного массажа.

49. Основные приемы спортивного массажа.
50. Методика проведения спортивного массажа.
51. Методика реабилитационного массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
52. Показания и противопоказания к массажу.
53. Что является показанием для проведения искусственной вентиляции легких?
54. Опишите технику проведения искусственной вентиляции легких способом «рот в рот», «рот в нос». В каких случаях проводят ИВЛ способом «рот в нос»?
55. Что свидетельствует об эффективности искусственного дыхания?
56. Опишите технику проведения непрямого массажа сердца.
57. Назовите особенности проведения сердечно-легочной реанимации детям.
58. Какие признаки указывают на эффективность непрямого массажа сердца?
59. Каковы особенности репродуктивной системы девочек?
60. Каковы особенности репродуктивной системы мальчиков?
61. Какие факторы и механизмы определяют репродуктивную функцию?
62. Какие факторы относят к «факторам риска» репродуктивной функции?
63. Как изменяется с возрастом физическая работоспособность?
64. Каковы причины изменений физической работоспособности на разных этапах онтогенеза?
65. Что такое двигательные качества?
66. Какие факторы и механизмы определяют развитие двигательных качеств?
67. Какие факторы относят к «факторам риска» развития двигательных качеств?
68. Дайте определение мониторинга: общие представления, принципы, этапы, значение.
69. Перечислите виды мониторинга.
70. Назовите блоки и этапы мониторинга.
71. Что такое адаптация, ее виды, преадаптация, дезадаптация.
72. Перечислите мониторинг морфологических показателей, измерения тела.
73. Что такое биоимпедансный анализ состав тела в спорте и спортивной медицине.
74. Расскажите о Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».
75. Современное законодательство российской федерации о физической культуре и спорте.
76. Расскажите о Федеральном стандарте спортивной подготовки по видам спорта.